EL CAMINO DEL GRIS

VIRASORO T.

El gris no es tibieza, es la senda del medio.

Luz y sombra se conceden una tregua.

Azul y rojo dejan de oponerse.

Es la inocencia recuperada, la pregunta detrás de la pregunta,

El sentido del sentido.

El perdón de uno mismo que nace de la compasión por todas las cosas.

Lux jyotih . النور

vincit ajñānam . yaghlib

quoties vayam . ikhtarnā

bonum al-khayr eligimus

Deus lux est

Prakāśah .Paramātmā

كل شيء نور

Traducción:

Luz.

La luz disipa la ignorancia.

Cada vez que elegimos, elegimos el bien.

Lo divino es luz.

El Sí mismo supremo es luz.

Todo es luz.

Capítulo 1 El que no separa

Camino 1

Cuando el yo calla,

conocimiento, conocedor y conocido son una sola cosa.

Camino 2

No intentes cambiar a los otros, toda imposición hiere.

Acompaña, no dictes.

Aconseja, no mandes.

Enseña, no obligues.

Enseña, y suelta.

El gris no se impone, se ofrece.

Camino 3

Quien cree tener razón, ya dejó de escuchar.

El yo que necesita ganar, no puede comprender.

Escuchar no es rendirse,

es abrir la puerta sin dejar de cuidar la casa.

Camino 4

El que impone, separa.

Comparar para ganar confunde.

Solo quien mira sin juicio

reconoce lo que ya estaba unido.

Camino 5

El gris no toma partido.

Ni la luz vence,

ni la sombra se impone.

Ambas descansan sin miedo,

recuerdan que son hermanas.

Ese descanso es el centro.

Y el centro no grita: sostiene.

Camino 6

Quien separa todo, se rompe por dentro.

Nombrar no basta para comprender.

Las cosas no piden ser divididas,

sólo reconocidas sin apuro.

Camino 7

Escuchar es dejar espacio.

El que llena todo con su voz,

no oye la tregua entre los contrarios.

El gris habla bajo,

pero dice claro.

Camino 8

No confundas firmeza con dureza.

El gris no se dobla,

pero no golpea.

Detiene sin herir,

y al decir basta, cuida.

Camino 9

El centro no impone.

Atrae sin promesas.

No ofrece victoria,

sino el alivio de no tener que ganar.

Camino 10

El que no separa

no deja de ver.

Ve más.

Ve sin romper.

Y en lo visto, reconoce

lo que también es.

Camino 11

El fin de todos los seres es la liberación.
Ayuda sólo hasta donde el otro abre la mano.
Si el sistema hiere, di basta sin odio.
El gris no corre a salvarse primero.
Vuelve, una y otra vez,
hasta que nadie quede atrás.
No por gloria,
sino por compromiso.

Camino 12

Estar vivos ya es un milagro.
Nada nos debía ser dado
y, sin embargo, aquí estamos.
El todo juega con sus formas
y nos invita a jugar con él.
Quien camina el gris
no olvida el peso del mundo,

pero sonríe al saber

que también es un juego.

Capítulo 2 El que camina

Camino 1

Caminar no es avanzar,

es estar presente en cada paso.

El horizonte llega solo

cuando no se lo persigue.

Camino 2

El que camina ligero

lleva menos juicios en la espalda.

Quien suelta la carga de tener razón

anda más lejos sin cansarse.

Camino 3

No midas la jornada por la distancia,

sino por la claridad con que miraste el día.

Un solo paso con ternura

vale más que cien con soberbia.

Camino 4

El gris enseña a detenerse.

A veces caminar es decir basta,

sentarse en el suelo,

y dejar que la vida te alcance.

Camino 5

No hay camino sin tropiezos.

El que cae aprende suelo.

El que se levanta aprende cielo.

El gris sostiene a ambos.

Camino 6

Todo sendero sincero vuelve a la fuente.
Llámala Dios, unidad, lo real.
El camino del gris no trae verdad nueva,
es herramienta, no trono.
Un umbral de luz y de sombra
para quien desea soltar
ego, bandos e ideologías.

Camino 7

El camino no termina,
verdad y fin se tocan en el mismo centro.
La paz no es entera
mientras alguien quede atrás.
El gris acepta la impermanencia y el límite,
hace espacio al dolor propio, al del mundo y al sin nombre,
y de ese espacio nace la compasión que nos une a todo.

Camino 8

No te asustes si cambias de senda.

Los caminos son para la liberación,

no para ser venerados.

Ninguna vía justifica el sufrimiento

ni del otro ni propio.

Si ya no alivia ni enseña, suéltala.

El gris acompaña, no encierra.

Camino 9

No esperes salvación de ángeles ni demonios.

Tampoco de otros, menos del deseo que promete.

La puerta se abre desde adentro.

Véncete sin herirte, y el universo se inclinara a saludarte.

Quien elige liberarse a su ritmo, con sus limitaciones,

merece respeto, no culto.

Camino 10

¿Lo sientes? Sube y baja, exhala e inspira.

La dicha es real, no perpetua.

El gris recorre eones, no se libera solo, vuelve.

Apegarse a la liberación es el último velo.

Suéltalo y sigue.

Capítulo 3 El que sostiene

Camino 1

Sostener no es cargarlo todo.

Es ofrecer hombro sin romperse.

Quien se cuida, cuida.

Medio vaso alcanza.

Camino 2

La compasión sin límite se agota,

el límite sin compasión, hiere.

El gris junta ambos

decir basta y seguir cuidando.

Camino 3

La casa se hace con actos pequeños,

alimento compartido, palabra cumplida,

enojo que aprende a bajar la voz.

Ahí empieza el mundo.

Camino 4

Los tiempos cambiaron, el mundo mira.

Camina ligero y bajo,

no más alto de lo que tu templanza sostenga.

Sostenerse también es cuidarse.

La pobreza no es virtud, es herida,

la sencillez en la abundancia, dicha.

El universo no es de escasez,

si no de holgura infinita.

enseña equilibrio, no extremos.

Camino 5

Quien se viste de bien o de mal no sostiene, pide.

Y al pedir, confunde.

No hay enemigos, hay ignorancia y camino de liberación,

y aun eso es juego sin bordes, círculo abierto.

Sostener es no alimentar la ignorancia en sus dos formas,

la que hiere

y la que cura sin ser pedida.

Cuidar es atender sólo hasta donde la herida abre la mano.

Camino 6

Mitificamos para soportar el dolor propio y ajeno.

Al andar, las imágenes pierden dureza sagrada,

y se vuelven caricia compartida.

Aunque ocurra lo inexplicable, lo hondo no cambia.

Todo es uno, a quien camina se le respeta,

con luces y faltas.

A quien aún vive en el dolor, se le acompaña

sin apuro y sin invadir.

Camino 7

Sostener no es negar el daño.

Sonríe, si ayuda, y pon límite, si cuida.

Da segundas oportunidades

las que resguardan la dignidad.

Decir basta sin odio también es compasión.

La tolerancia no nace de la indiferencia,

sino de ver belleza aun en quien hiere,

si persiste el daño, apartarse en paz.

Camino 8

Sostener no es cargar ni poseer.

Dejar ser, cuando sueltas con perdón, todo se aligera.

La belleza está en que cada ser cumpla su tarea y su ciclo.

No exijas sacrificios, cuida la vida.

Tampoco impongas la renuncia a sacrificar,

invita sin forzar,

deja que la claridad llegue.

Camino 9

Habla sólo si sostiene,

calla si cuida.

Nombra el daño sin nombrar enemigos.

Corrige sin humillar, pide perdón sin demora.

Deci a tiempo, el límite es el vendaje.

Camino 10

Tiende mesa, guarda silencio, agradece, descansa.

Mañana vuelve sin aplauso.

El gris no firma su obra.

Lo que sostiene no se ve,

por eso permanece.

Capítulo 4 El Que Cultiva

Camino 1

Cultivar no es forzar,

Es repetir sin dureza.

Gota tras gota,

La roca aprende ser agua.

Camino 2

Tres hábitos del gris,

Respirar, ordenar, agradecer.

Si hoy fallan,

Mañana los recibes de nuevo.

Camino 3

Cuida lo que entra,

En la boca, en los ojos, en la mente.

Ni basura ni fanatismo.

Breves ayunos de ruido,

El silencio vuelve a nutrir.

Camino 4

Cultivar no es exigirse, es cuidar a tiempo.

Constancia sin dureza.

Repite lo que sostiene, suelta lo que ya no cuida.

Medida al comer, al decir, al trabajar, al descansar.

Si fallas, vuelve sin culpa.

Camino 5

Honra lo pequeño atender, llegar a tiempo, cumplir, escuchar.

La palabra se cumple o se repara de inmediato.

El límite también se cultiva, no más de lo que sostiene.

No busques perfección, busca continuidad.

El gris elige lo suficiente antes que lo grandioso.

Camino 6

Lo que cultivas se prueba cuando nadie mira.

Haz lo mismo sin testigos.

La coherencia alimenta más que el discurso.

Deja que el hábito hable por ti.

Camino 7

Quita lo que sobra.

Lo esencial se oye cuando baja el ruido.

Una pausa cada día aclara la mente.

Hablar menos, observa mejor.

Camino 8

Trabaja sin traicionarte.

Gana sin vergüenza.

Da sin vaciarte, pide ayuda a tiempo.

Lo suficiente basta.

Camino 9

Cuida lo común como lo propio.

Devuelve lo recibido, atención, tiempo, respeto.

Si no puedes sostener, retírate con claridad.

La comunidad se cultiva con hábitos.

Camino 10

El fruto del cultivo es la calma.

No hay trofeo ni exhibición.

Que baste con sostener.

Continuar, agradeciendo.

Capítulo 5 El que sirve

Camino 1

Servir no es mandar ni exhibirse.

Ofrece, suelta, continúa.

Si alivia, queda, si no, retírate en paz.

Camino 2

Ayuda sin invadir.

Hasta donde el otro quiera ser ayudado.

El exceso hiere, la medida cuida.

Camino 3

La justicia del gris dice basta sin odio.

Corrige sin humillar, repara sin aplausos.

Que alcance con sostener.

Camino 4

Primero lo simple, alimento, abrigo, escucha.

Lo útil antes que lo vistoso.

La ayuda se mide por el alivio,

No por la foto.

Camino 5

No prometas más de lo que podés sostener.

Una palabra incumplida hiere.

Mejor poco y verdadero

Que mucho y vacío.

Camino 6

Ayuda sin humillar.

Mira a los ojos, deja elegir.

La dignidad es parte del alivio.

Si el otro dice no, respeta.

Camino 7

Si el daño persiste, pon límite.

Protege al frágil sin odio.

Pedir refuerzos también es servir.

El cuidado es tarea común.

Camino 8

No uses al otro para sentirte bueno.

Si necesitas testigos, espera.

Haz en silencio, comparte el mérito.

Servir sin firma.

Camino 9

Administra con suficiencia.

Comparte el excedente.

Agradece al recibir,

Pedir no es menos que dar.

Camino 10

Termina y suelta.

Sin rencor, sin aplauso.

Mañana vuelve en paz.

El gris sirve y se va,

Deja la mesa puesta.

Capítulo 6 El que calla

Camino 1

Calla para cuidar.

El silencio no es evasión.

Habla sólo si sostiene.

Camino 2

Suspende la reacción.

Observa sin juicio.

Nombra después de comprender.

Camino 3

No hacer no es desinterés.

Deja que la claridad llegue.

No empujes el resultado.

Camino 4

Si la palabra hirió, repara.

Pide perdón sin excusas.

Corrige y guarda silencio.

Camino 5

Descansa a tiempo.

El descanso también sirve.

Quien se cuida, sostiene.

Camino 6

Ante la provocación, calma.

Callar puede ser límite.

Di basta sin estruendo.

Camino 7

Ni elogio ni agravio te gobiernen.

Permanece ecuánime.

Eso también es silencio.

Camino 8

Escuchar es dejar espacio.

Pregunta antes de afirmar.

Di lo necesario y detente.

Camino 9

No conviertas el servicio en relato.

No busques firma.

Deja que el acto hable.

Camino 10

Vuelve al centro antes y después de actuar.

El ciclo se completa en silencio.

Continúa sin ruido.

Capítulo 7 El que celebra

Camino 1

Celebrar no es huir del dolor.

Es darle un lugar sin mandarlo.

Alegría sin evasión.

Eso sostiene.

Camino 2

Agradece sin crear deudas.

Nombra lo recibido.

La gratitud ordena el corazón.

Se práctica a diario.

Camino 3

Humor sin superioridad.

Ríete de ti antes que de cualquiera.

Nunca del frágil.

La risa también cuida.

Camino 4

Medida en el gozo.

Suficiencia antes que exceso.

Cuerpo y vínculo primero.

Placer que no hiere.

Camino 5

Cuando algo sale bien, comparte el mérito.

No hay dueño de lo común.

La celebración es plural.

Sin firma.

Camino 6

Sin presión.

Cada quien elige cómo celebrar.

Respeta el silencio de quien no puede.

El consentimiento también es alegría.

Camino 7

Memoria presente.

Se puede celebrar y recordar a la vez.

Honra a quienes faltan sin dramatismo.

Respeta en el tono.

Camino 8

No te aferres a la euforia.

La alegría pasa, el centro queda.

Agradece y suelta.

Continúa en paz.

Camino 9

Celebrar es reparar vínculos.

Reconocer, pedir perdón, reconciliar.

Baja el volumen del ego.

Que alcance con estar.

Camino 10

Da gracias por la vida.

Sin espectáculo, sin deuda.

Alegría sobria, disponible para todos.

Mañana, seguiras cuidando.

Capítulo 8 El que juega

Camino 1

Jugar es libertad con cuidado.

Ten reglas como acto de respeto.

Si hiere, no es juego.

Camino 2

Participar antes que vencer.

Si hay competencia, sin enemistad.

Ganar sin humillar.

Perder sin rencor.

Camino 3

Aprender jugando.

Errar sin culpa.

Curiosidad como guía.

Risa que enseña.

Camino 4

Con otros, turno, escucha, medida.

Nadie queda afuera por capricho.

Si se rompe el clima, se detiene y repara.

Camino 5

Trabaja con espíritu de juego.

Presencia, ligereza, claridad.

Eficacia sin prisa.

Descanso a tiempo.

Camino 6

Ni euforia ni frustración te gobiernen.

Respira y vuelve al centro.

Continuar es mejor que arder.

Camino 7

Sin trampa.

La honestidad sostiene el juego.

Las reglas cambian por acuerdo,

No por imposición.

Camino 8

Suficiencia en los recursos.

Comparti antes que acumular.

Invita sin obligar.

Ten inclusión como criterio.

Camino 9

Si hay conflicto, baja el volumen.

Reconoce al otro sin etiquetas.

Cuando no hay respeto,

Mejor no jugar.

Camino 10

Que el juego sea práctica del gris.

Alegría sobria, aprendizaje constante.

Hoy jugamos bien.

Mañana, seguimos.

Capítulo 9 El que ama

Camino 1

Amar no es poseer.

Dejar ser, acompañar, soltar el resultado.

Si encierra, no es amor.

Camino 2

Amor ve claro: luz y sombra.

No idealiza ni niega.

Cuida sin disfraz.

Camino 3

Límite que cuida.

Amor sin límite hiere,

límite sin amor enfría.

El gris junta ambos.

Camino 4

Presencia antes que promesa.

Decir menos y cumplir.

Lo sostenido vale más que la promesa.

Camino 5

En el conflicto, escuchar primero.

Preguntar antes de defenderse.

Elegir vínculo sobre victoria.

Baja el volumen.

Camino 6

Deseo sin culto ni vergüenza.

Cuerpo con consentimiento.

Ternura y honestidad.

Nadie es objeto.

Camino 7

Cuidarse para poder cuidar.

No cargarlo todo.

Pedir ayuda a tiempo también es amor.

Camino 8

Celos y envidia: formas del miedo.

Responder con confianza y claridad.

Sin espionaje, sin teatro.

La transparencia sostiene.

Camino 9

Dar espacio cuando hace falta.

Sostener sin controlar.

Si duele y persiste,

despedirse con respeto.

Camino 10

Amar a los propios y a los ajenos.

Vecino, extraño, adversario: dignidad.

Servir sin firma.

Que alcance con sostener.

Capítulo 10 El que perdona

Camino 1

Perdonar no es negar el daño.

Es soltar el nudo

y cuidar el límite.

Claridad y calma.

Camino 2

No exijas perdón.

Pídelo sin coartadas,

nombra el daño,

ofrece reparación.

Camino 3

Si reparar es posible, repara.

Si no lo es, cambia de acto,

no repitas la herida.

Que hable el gesto.

Camino 4

Perdonar no borra justicia.

Deci basta sin odio.

La dignidad permanece.

Memoria sin venganza.

Camino 5

Perdonarse no es excusarse.

Es dejar el castigo inútil,

aprender lo debido

y sigue cuidando.

Tú eres tu propio juez y verdugo.

Camino 6

El perdón tiene tiempo propio.

No apures lo que aún duele.

Espacio y silencio

también reparan.

Camino 7

Pide perdón sin "pero".

Sin humillar ni rogar.

Recibe el no con respeto.

Continúa reparando.

Camino 8

No uses el perdón para dominar.

Ni para sentirte mejor que nadie.

Si alivia, queda,

si hiere, suéltalo.

Camino 9

En lo común: devuelve lo tomado.

Tiempo, atención, palabra cumplida.

Reconciliar es trabajo.

Paso a paso.

Camino 10

Perdonar es aligerar la carga.

Soltar sin olvidar el cuidado.

Seguir andando en el gris:

límite manso, corazón abierto.

Capítulo 11 El que entrega

Camino 1

Entregar no es rendirse.

Es abrirse sin odio.

Confiar en la vida que sigue.

Camino 2

Todo cambia.

Sostener sin poseer.

Despedir con gratitud.

Camino 3

Soltar la última palabra.

El afán de tener razón es un nudo.

Desatar también es sabiduría.

Camino 4

Duelo sin culpa.

Honrar sin cadena.

Recordar y seguir cuidando.

Camino 5

Apego a la liberación: último velo.

Reconocerlo, soltarlo.

Caminar ligero.

Camino 6

Soltar deuda, rencor y gloria.

Aligerar el corazón.

Que baste con haber estado.

Camino 7

Cerrar ciclos con claridad.

Devolver lo tomado: tiempo, palabra, atención.

La paz también es orden.

Camino 8

Entregar la obra sin firma.

Lo que sostiene no tiene dueño.

Que hable el bien, no el nombre.

Camino 9

Cuando el pronombre calla, hay centro.

No lucha, no huida:

presencia disponible.

Camino 10

Entregar es bendecir el paso.

Soltar sin dejar de cuidar.

Si hace falta, regresar,

si no, permanecer en paz.

Capítulo 12 El que regresa

Camino 1

Regresar no es heroísmo.

Es compromiso sin gloria.

Que nadie quede atrás.

Camino 2

Vuelve cuando te llamen

y cuando falte una mano.

Si no te llaman, permanece cerca

sin invadir.

Camino 3

No apures los tiempos.

Cada quien florece a su ritmo.

Acompaña sin empujar.

Camino 4

Si te liberas, no te vas.

Abre la puerta para otros.

La salida es común.

Camino 5

No conquistes sistemas.

Crea espacios de cuidado.

Si hiere, di basta sin odio.

Camino 6

Nosotros es el pronombre del regreso.

El yo descansa,

la comunidad respira.

Camino 7

Regresa ligero.

Sin rencor, sin aplauso.

Disponibilidad serena.

Camino 8

Deja señales discretas:

coherencia, tiempo, palabra cumplida.

Que hable el acto.

Camino 9

Volver no es repetir.

Es escuchar de nuevo

y ofrecer lo necesario, nada más.

Camino 10

Ir, servir, callar, celebrar, jugar, amar, perdonar, entregar…

y regresar.

El camino del gris continúa:

hasta que nadie quede atrás.

Apéndice Uso del Gris

No es doctrina, es práctica.

Cada día: estar, ordenar, agradecer.

Habla sólo si sostiene.

Di basta sin odio.

Comparte lo suficiente.

Pide ayuda a tiempo.

Sirve sin firma.

Vuelve cuando haga falta.

Si algo alivia, queda. Si no, suéltalo.

Ahora: ya eres gris.

Siempre lo fuiste y lo serás.

Ve y ayuda.

Usa todas las herramientas que alivien.

Si este libro no te llena, suéltalo. Sé libre.

Ayuda a otros en su propia liberación.

Voto del gris

En la puerta del fin del ciclo, puedes elegir:

volver por compasión hasta que nadie quede atrás,

o disolverte en la unidad.

No estás obligado.

Ambas decisiones son igualmente respetables.

Quien elige liberarse por última vez,

o volver para ayudar,

merece respeto no culto.

Que baste con sostener.

Existieron y existirán millones, conocidos y desconocidos.

No estás solo.

El gris te saluda, la unidad te contempla.

Sabbe sattā sukhitā hontu

— Que todos los seres sean felices.